

Vätern einen Raum geben

Bei der Vätergruppe beim Kinder- und Familienzentrum am Sonnenhang können Männer Unterstützung finden bei Themen rund um die Familie

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
LYNN NAGY

Weinstadt/ Schorndorf.

Wenn ein Kind auf die Welt kommt, kann das das Leben der Eltern ganz schön auf den Kopf stellen. Michael Sudahl, selbst Vater von fünf Kindern aus zwei verschiedenen Ehen, weiß das nur zu gut aus eigener Erfahrung. Inzwischen geht er voll und ganz in seiner Vaterrolle auf, versucht, fester Teil des Alltags seiner drei kleinen Kinder zu sein, jeden Tag. Als er vor 28 Jahren das erste Mal Vater geworden war, sei das nicht immer so gewesen, erinnert sich der 50-Jährige heute. Damals hätte er sich so eine Vätergruppe gewünscht, wie er sie inzwischen selbst unter anderem in Schorndorf anbietet - und seit einem Jahr auch einmal im Monat in Beutelsbach am Kinder- und Familienzentrum am Sonnenhang.

Nach zweiter Scheidung geht er auf die Suche nach den Gründen

„Wir Männer tendieren dazu, uns zu bewegen, wenn die Krise eintritt“, sagt Michael Sudahl. Zumindest sei es bei ihm so gewesen. Von Haus aus ist der Schorndorfer Journalist und Kommunikationsberater, nach seiner zweiten Scheidung habe er 2010 außerdem angefangen, sich mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung auseinanderzusetzen. Er habe wissen wollen: „Was war denn mein Anteil, dass meine Beziehungen nicht funktionieren?“

Sein Therapeut habe ihm damals gesagt: „Dein Weg zu den Frauen geht über die Männer.“ Weil er schon sein ganzes Leben an Asthma und Heuschnupfen leidet, habe er schließlich zur Körpertherapie gefunden und schnell festgestellt, was für eine große Rolle Unterbewusstes bei allem spielt und wie es nicht selten auch zu körperlichen Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen führen kann.

Im Zuge seiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung hat sich Michael Sudahl selbst zum Therapeuten ausbilden lassen. Inzwischen ist er ein drittes Mal verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Kindern und drei Kindern im Grundschul- und Vorschulalter. Er möchte das, was er über sich selbst, die Beziehung zu seinem Vater und generell seine Sozialisierung als „Mann“ gelernt hat, weitergeben und anderen Männern dabei helfen, sich selbst kennenzulernen und ihre Rolle zu finden. Dafür sei ein Format wie eine Männergruppe, die einen geschützten Raum für Offenbarungen aller Art bieten soll, gut geeignet. „Frauen wissen, dass solche Gespräche guttun“, glaubt der 50-Jährige. Männer hätten es seiner Erfahrung nach oft schwerer, sich solche geschützten Räume im Alltag zu schaffen.



Michael Sudahl (50) ist Kursleiter - und selbst fünffacher Vater.

Foto: Steinemann

Das Konzept geht auf, zu den Treffen in Schorndorf kommen regelmäßig an die 20 Männer, das sei eigentlich fast schon zu viel für eine Gruppe. In Beutelsbach seien es bei den monatlichen Treffen in der Regel bis zu 15 Teilnehmer, das sei genau richtig, findet der Gruppenleiter.

Die Väter, die an der offenen Runde teilnehmen, seien in der Regel zwischen 20 und 40 Jahre alt. „Was ich wahrnehme: Sie sind alle jünger als ich“, sagt Michael Sudahl, und trotzdem seien auch die jungen Väter oft schon recht sicher in ihrer Vaterrolle - anders, als das bei ihm damals der Fall gewesen sei. Achtsamkeit als gesellschaftliches Thema mache sich hier auf jeden Fall bemerkbar. Dennoch seien die Themen, die die Väter von meistens noch recht kleinen Kindern umtreiben, doch immer ähnliche.

„Wie bleibe ich morgens ruhig“, sei zum Beispiel ein typisches Szenario: Das Kind weint, will nicht in die Kita, es herrscht Chaos, auch emotional - wie da nicht die Stimme erheben? Wie richtig reagieren als Vater? Oft gehe es auch um Konflikte mit den eigenen Eltern, den Großeltern, die sich aus Sicht der Eltern übergriffig verhalten

oder in die Erziehung einmischen wollen: „Es ist ja nicht alles auf einmal weg, nur weil sich die Gesellschaft ein bisschen bewegt hat.“ Ein häufiges Thema gerade für frisch Vater gewordene Männer liege auch in der Beziehung zur Mutter: „Wie finde ich Kontakt zu meiner Frau?“, fasst es der Kursleiter zusammen. Hier gehe es dann oft auch um sexuelle Dinge, Bedürfnisse, die geäußert werden. Sexualität sei immer noch ein echtes Tabuthema. Darüber offen zu sprechen, gelinge meistens nur, wenn sich die Gruppe schon ziemlich gut kenne.

Ratschläge nicht erwünscht, Zuhören und Reflektieren schon

Natürlich werde aber niemand dazu gedrängt, über Dinge zu sprechen, wenn er das nicht will, betont Michael Sudahl. „Es ist ein Labor, das wir machen“ - und alles beruhe auf Freiwilligkeit und niemand werde in irgendeiner Form bewertet, alle Familienmodelle und Rollenbilder seien vertreten. „Mach's mal anders als sonst“, laute die Devise. Ratschläge verteilen ist nicht erwünscht, Reflektieren schon. Jeder sei herzlich dazu eingeladen, einmal vorbeizu-

schauen und einfach mal nur zuzuhören. Und dabei vielleicht festzustellen: „Das kenne ich auch.“ Das sei der Hauptsinn der Vätergruppe: Gemeinsamkeiten zu finden, die eigenen Emotionen im Austausch als etwas Positives zu erfahren. „Ein Großteil findet sich danach frisch sortiert wieder“, beschreibt Sudahl den Effekt, den die Sitzungen der Vätergruppen haben können. „Sie nehmen mit, dass es anderen genauso geht.“ Wie oft die Väter zu den Treffen kommen, sei dabei sehr unterschiedlich: „Es gibt welche, die kommen zweimal im Jahr - und es gibt welche, die sind jeden Monat da.“

Nächster Termin Vätergruppe:

Die Weinstädter Vätergruppe trifft sich das nächste Mal am **Dienstag, 30. Januar**, von **19 bis 21 Uhr** im Neubau im Gartensaal, **Kinder- und Familienzentrum am Sonnenhang** (Oberlinstraße 4/2 in Beutelsbach). Eine **Anmeldung braucht es nicht**, jeder kann teilnehmen. Es wird darum gebeten, den direkten **Zugang** über die **Parkplätze** zu nutzen. Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite der Stiftung Großheppacher Schwesternschaft unter www.grossheppacher-schwesternschaft.de.